

Pollo sazonado con salsa picante y salsa estilo Ranch

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

2 cucharadas salsa picante (o al gusto)

1 cucharada jugo de limón, fresco

2 cucharaditas aceite de oliva

4 mitades de pechuga de pollo, deshuesadas y sin piel, toda la grasa visible debe ser descartada (aproximadamente 4 onzas cada una)

1 taza migas de cereal (aproximadamente 2 tazas de hojuelas)

1/4 taza crema agria, baja en calorías (o sin grasa)

1/4 taza suero de leche, bajo en grasa

1/2 cucharadita ajo en polvo

1/4 cucharadita eneldo deshidratado (desmenuzado)

Preparación

1. En un recipiente grande y poco profundo, mezcle la salsa picante, el jugo de limón y el aceite de oliva.
2. Añada el pollo y voltéelo para cubrirlo. Tape y refrigere durante 30 minutos a 8 horas, volteándolas ocasionalmente si las dejará más de 30 minutos. Deseche el adobo.
3. Precaliente el horno a 375 °F. Rocíe ligeramente un

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	170
Grasa total	6 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	45 mg
Sodio	410 mg
Total de Carbohidrato	14 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	16 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

molde para hornear cuadrado de 8 pulgadas con aceite vegetal en aerosol.

4. Coloque las migas de cereal en un plato. Voltee el pollo para cubrir ambos lados. Coloque en la bandeja para hornear.

5. Rocíe ligeramente la parte superior del pollo con aceite vegetal en aerosol. Hornee durante 30 minutos o hasta que alcance una temperatura interna de 165 °F y la corteza esté crujiente. Coloque en un plato para servir.

6. Mientras tanto, en un tazón pequeño, bata el resto de los ingredientes. Tape y refrigere hasta que esté listo para servir. Vierta la salsa sobre el pollo o use como una salsa para untar.

Power to End Stroke: 46 Healthy Soul Food Recipes Cookbook, p. 40